



Newsletter 博愛通訊

BCS School Hours
 Sat. 9AM-12:30PM
 Morrill (408)719-1002
 Sierramont (408)679-3326
 Piedmont (408)679-3325

博愛信箱/P.O. Box 32988, San Jose, CA 95152 • 留言/Voice Mail: 408-5200-BCS • web site: www.bcs-usa.org • Email: bcs_board@yahoo.com

博愛近期重要事項 / BCS Important Events

日期	事項	Events	地點/Where
1/11	校務會議	Board Meeting 9:30-11:30 am	Sierramont Library
	學術比賽 (西畫/漫畫)	Academic Competition (Western /Cartoon Drawing)	Sierramont Campus
1/18	學術比賽 (停課一天)	Academic Competition (No School)	Sierramont Campus
1/25	下學期開始	1st day of 2nd Semester	All Campus
2/1	新春慶祝活動	Chinese New Year Celebration	Morrill
	學術比賽頒獎典禮	Academic Competition Awards Ceremony	All Campus

本期摘要

§ 博愛近期重要事項

BCS Important Events

§ 校長的話

Principal Message

§ 學術比賽通訊

Academic Competition

§ 春季文藝公演通告

Spring Performance

§ 學生義工機會

Student Volunteering Program

§ 學生園地

Student Corner

編輯組電子信箱:

bcs_editor@yahoo.com

下週校園巡邏

1/25/14

Morrill 校區—每班三人
M2A | CFL2A | L4

Sierramont 校區—每班三人
M4B | C4A | S11

Piedmont 校區—每班二人
C6A | M10A | PX6



校長的話

王賢君

三個星期的假期已經到了尾聲，歡迎大家又回到博愛的大家庭，在此我代表博愛中文學校歡迎所有的家庭，再次聚在一起學習中文和瞭解中華文化。這個星期是上學期的最後一周，同學可以利用一周的時間把心好好的收回來。下學期將在學術比賽後一月二十五日正式開始上課。

這個星期六下午是博愛一年一度的畫畫比賽(西畫和漫畫)。接下來，一月十八日的學術比賽也有非常多的項目和組別，每一位報名的同學都有收到比賽的時間和場地分配表，希望同學們都能做好準備，在比賽時儘量發揮你們的實力、全力以赴，我在此預祝同學們都能榜上有名。

在放假期間，我讀了一篇有趣的文章，藉著這個機會跟大家一起分享，文章上說：「當代人類的鴉片就是——手機」。一家餃子館的牌子上寫道：「我們店裡沒有無線網路，和你身旁的人說說話吧！」另外，以後人們離婚的原因大部分是因為手機，而不是婚外情。現在跟很多朋友一起吃飯聊天，對方都在不停的LINE語音，自拍，刷屏，心不在焉，不由的悲從心中升起，看別人不停地擺弄手機，有些人就是因此換了3/4G手機、而自己也跟著玩，這個氣氛尷尬無比，人們回到家裡也是如此景象，夫妻之間懶得交談，懶得傾聽，各自忙著玩手机，希望大家也回想一下，這是不是也發生在你周遭的環境裏。

此外，本週許多班級將會有傳統的期末聚餐，希望大家在歡樂慶祝之餘，也要注意教室的整潔，所以在此呼籲老師和家長們，需特別提醒同學千萬不要將食物帶進教室內食用，以及所有垃圾需收拾乾淨，以免遭到日校老師們的抱怨。謝謝您的合作！

學術比賽通知

本年度的學術比賽即將於本週六(1/11)下午和下週六(1/18)在Sierramont 校區舉行，請參賽注意以下事項：

1. 考場教室以當天公佈為準，若有變更將不另發通知。
 2. 各教室門口將不再張貼參賽者名單，請參賽者遵照通知書上的分配教室，務必於比賽報到時間前十五分鐘至服務台前確認學生編號，並向監考老師報到。遲到十分鐘以上視為自動棄權，不准進場。
 3. 參加國粵語即席講演，講演與朗讀比賽者，請提前於 12:40PM報到抽籤。
 4. 為求評審公平起見，各項比賽(包括毛筆書法)的試卷上皆不可書寫個人資料，否則將不予計分。
 5. 每項各組各取前三名。但經評審評定未達標準者，名次將從缺。請參賽學生與家長尊重評審結果。
 6. 參加西畫漫畫比賽者，紀念品將在教室裡贈送。其他參賽者請於01/18比賽當天到圖書館 Information Desk領取紀念品。
 7. 提醒所有支援學術比賽的義工家長務必出席一月十一日和一月十八日的學術比賽活動。未能出席者請務必通知各班老師或家長代表。
- * 國語班六至十二年級的家長義工，您們將為我們擔任西畫比賽的監考老師。為求比賽順利進行，請務必準時於一月十一日下午一點前到 Sierramont 校區服務台報到。

班級	家長或學生姓名	班級	家長或學生姓名
M6A	Kelvin Law	M9B	Huyen Do
M6B	鐘雅慧	M10A	Joanne Pei
M7A	Rita Chuang	M10B	李仁植
M7B	鄭文瑜	M11	Susan Weng
M8	Sarah Yeh	M12A	文承穆
M9A	Cindy Liang	M12B	藍美英

- * CFL6, CFL7, CFL8, C6A 和 C6B的家長義工，請務必準時於一月十八日上午8:50以前到 Sierramont 校區服務台報到。

班級	家長或學生姓名	班級	家長或學生姓名
CFL6	Kathy Wan	C6A	Shaojie Liang
CFL7	Holly Huynh	C6B	謝炎孝
CFL8	黃美蓮		

- * 粵語班七至十二年級的家長義工，請務必準時於一月十八日上午11:50以前到Sierramont校區服務台報到。

班級	家長或學生姓名	班級	家長或學生姓名
C7	Phyllistam	C10	Siu Chai Tang
C8	Mui Ly	C11/12	Kit Lu
C9	田先生		

春季文藝公演通告 各項表演與比賽資訊

2014年春季文藝公演將於3月30日(星期日)在Sierramont Middle School 大禮堂舉行。查詢有關團體表演、大會司儀或海報比賽內容，請到以下博愛網頁觀看：

http://www.bcs-usa.org/2014-SP/2014_SP-Chinese.pdf

http://www.bcs-usa.org/2014-SP/2014_SP-Chinese.doc

http://www.bcs-usa.org/2014-SP/2014_SP-English.pdf

http://www.bcs-usa.org/2014-SP/2014_SP-English.doc

** Student Volunteering Program **

BCS offer student volunteering opportunity in multiple school events, please refer to the attached file for details. If you are interested, please fill out the form from the following link. Then email back to bcs_board@yahoo.com with the title of subject as "2013_2014 BCS Volunteering Program".

<http://www.bcs-usa.org/CommunityService/CSSignUp.pdf>

<http://www.bcs-usa.org/CommunityService/CSSignUp.doc>



一個寒冷的早上

由 C10 周妙霞老師整理指導

張世傑

這個星期的每個早上都很寒冷，我每天都要穿很多衣服去上學，在學校的時候，我還戴著帽及把手放進毛線衣裡，我看見有很多人也是。到了學校，草地及停車場的車都鋪滿了雪，這些雪告訴我這個星期的天氣真是很奇怪，上星期仍是溫暖，為甚麼天氣會變得這麼快？我不太喜歡冬天，所以我希望下週的天氣會回暖！

凌澤恩

這幾天，天氣都很冷，早上起床時都不想走出溫暖的被窩。出門時看見到處都是冰天雪地，連車廂裏也是怎麼冷！雖然現在的溫度還是在冰點以下，但在返學途中，我仍看見有人做早操、跑步或打網球，我真佩服他們的毅力啊！返抵學校時，只看見人人都穿著厚厚的外衣。每次從一節課去別一節的時候，都是走得很快，不是因為沒時間，而是很冷。回家時等不著開暖氣，坐下來喝點熱茶啊！

梁碧麗

我最尊敬的人是我的媽媽，雖然媽媽不懂講、寫、讀和聽英文，但是我覺得她很聰明。媽媽在越南出生，她的生活窮苦，當媽媽六歲的時候，爺爺就死了。沒有多久，奶奶開始生病，媽媽和兄弟們要學煮菜、洗衣服、找工作和照顧奶奶。當我出生到現在，媽媽一直照顧我，有一天，我因功課太多而夜了睡覺，媽媽一直在我身邊陪伴著我。

網路文章分享

晚餐吃得健康，讓生命更美好！

剛過完感恩節又來個聖誕和新年假期，接著要迎接歡樂的中國年，在一連串的歡樂宴會聚餐中，我們容易忘記晚餐的重要性，千萬不要以為隨便進食無關緊要，專家研究發現，很多疾病發生的原因之一，來自晚上不良的飲食習慣。這裡是網路資料分享，希望大家作為保持健康身心的參考，為來年做衝刺的準備。

☆ 晚餐與肥胖：

90%的胖子緣于晚餐吃太好，吃太多，加上晚上活動量小，熱量消耗少，多餘的熱量在胰島素的作用下大量合成脂肪，肥胖就自然形成。

☆ 晚餐與糖尿病：

長期晚餐過飽，經常刺激胰島素大量分泌，很容易造成胰島素負擔加重，加速老化，進而誘發糖尿病；並且晚餐吃太多，吃太好，造成的肥胖也是會引發糖尿病。

☆ 晚餐與腸癌：

晚餐若吃過飽，蛋白質食物無法完全被消化，在腸道細菌的作用下，產生有毒物質；加上活動量小及進入睡眠狀態中，使得腸壁蠕動慢，延長有毒物質停留在腸道內的時間，增加大腸癌發病率。

☆ 晚餐與尿結石：

人的排鈣尖峰期在餐後的4、5小時，若晚餐太晚吃，當排鈣尖峰期到來時，通常已進入睡眠中，于是尿液滯留在輸尿管，膀胱，尿道等尿路中，不能及時排出體外，致使尿中鈣不斷增加，容易沉積下來形成小晶體，長期下來就擴大形成結石。

☆ 晚餐與高血脂症：

晚餐若採高蛋白，高油脂，高熱量進食方式，會刺激肝臟製造低密和極低密度脂蛋白，三酸甘油酯也容易上升，造成高血脂症。

☆ 晚餐與高血壓：

晚餐內容若偏葷食，加上睡眠時的血流速度減緩，大量血脂就會沉積在血管壁上，進而引起細小動脈更收縮，外周血管阻力增高，容易讓血壓猛然上升，也加速全身小動脈的硬化。

☆ 晚餐與動脈硬化與心臟病：

晚餐的飲食若偏高油脂，高熱量可引起膽固醇增高，並在動脈壁堆積起來，成為誘發動脈硬化和心臟病的一大原因。此外，動脈硬化形成的另一主因，是鈣質沉積在血管內，因此晚餐的盛食，美食，飽食及太晚吃晚飯都是引發心血管疾病的其中原因。

☆ 晚餐與脂肪肝：

晚餐若吃太好，吃太飽，血糖和脂肪酸的濃度會加速脂肪的合成，加上晚間活動量小，也加速脂肪的轉化，造成脂肪肝。

(未完接下頁)

☆ 晚餐與急性胰腺炎:

晚餐若暴飲暴食，加上飲酒，容易誘發急性胰臟炎，甚至使人在睡眠中休克，猝死。

☆ 晚餐與腦部退化:

若長期晚餐吃太飽，睡覺時胃腸及附近的肝，膽，胰臟等器官仍在運作中，使腦部不能休息，并且腦部的血液供應也會不足，進而影響腦細胞的正常代謝，加速腦部老化。青壯年時期經常飽食的美食家，在年老後有五分之一機率會罹患失智症。

☆ 晚餐與睡眠品質:

晚餐的盛食，飽食，必然造成胃腸，肝，膽，胰臟在睡眠時仍不斷工作且傳訊息給大腦，使大腦處於興奮狀態中，造成多夢，失眠等，長期下來還會引發神經衰弱等疾病。

吃好晚餐向健康看齊，5個建議健康吃晚餐的方法，讓你的晚餐吃得更健康。

- 1、晚餐吃少，定量為好，不暴飲暴食。
- 2、晚餐時間在6、7點最有益健康。
- 3、晚餐要多吃素食，少吃葷食。
- 4、晚上少吃高油，高鹽，高糖，或脹氣食物。
- 5、發育中的孩子可以適當的多加一餐。

湯銘輝 D.D.S., M.S.D.

牙齒矯正專科

(UOP/SF)

牙周病及植牙專科

(UCSF)

Braces & Invisalign Specialist
(Children & Adults)

Gum Diseases & Dental Implant Specialist

(408) 526 - 9999

410 Barber Lane

Milpitas CA 95035

(408) 238 - 6666

1816 Tully Rd. #243

San Jose CA 95122

何文明 會計師

Minh Van Ha, CPA

報稅:

- ◆ 個人
- ◆ 合夥
- ◆ 公司 (C Corporation and S Corporation)
- ◆ 慈善組織 (Not for profit organization Form 990)

按月小生意和公司簿記

請致電預約：**408-728-5899**

地址：830 Jury Court, Suite 4 • San Jose • CA 95112